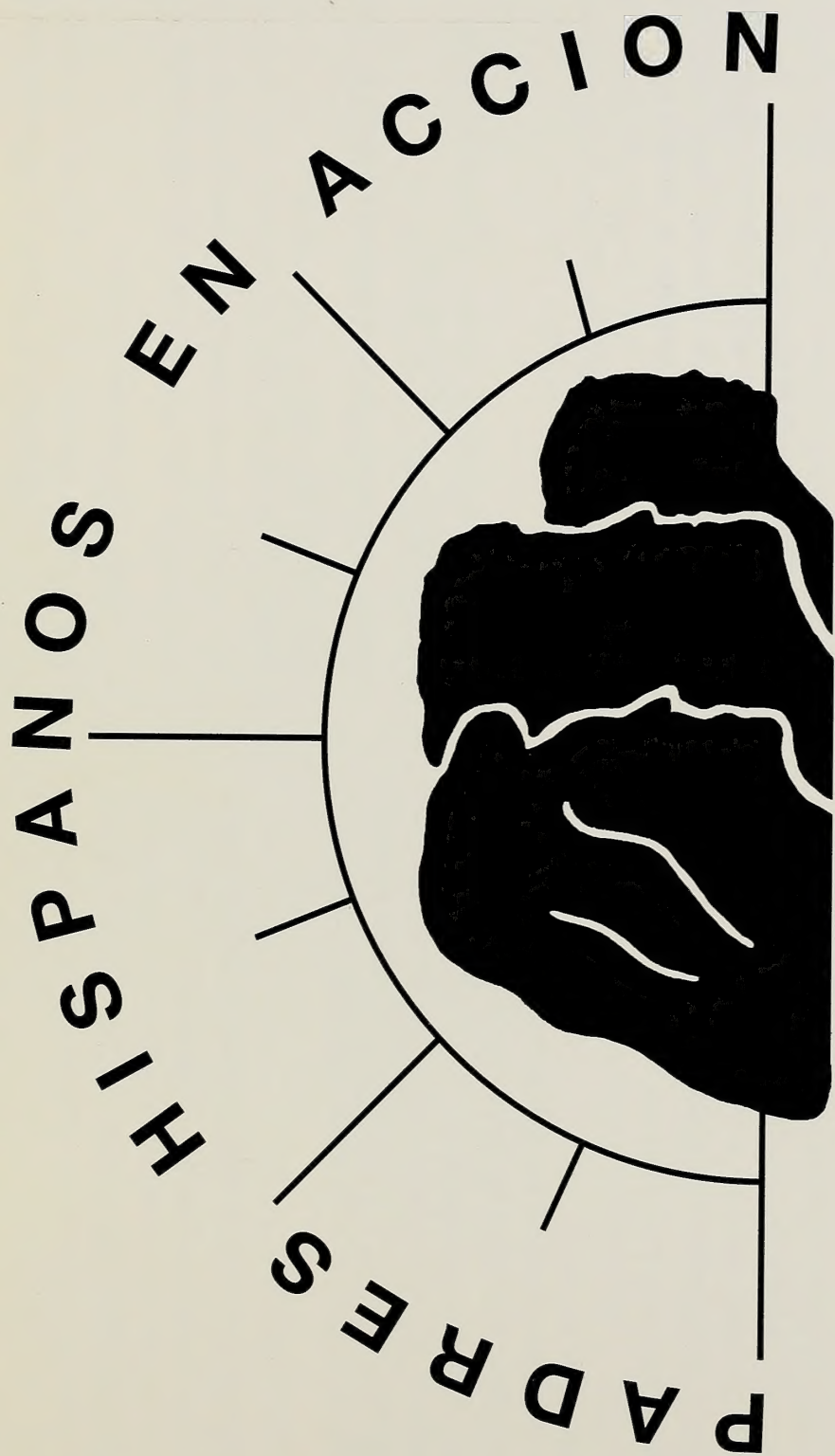


Historic, Archive Document

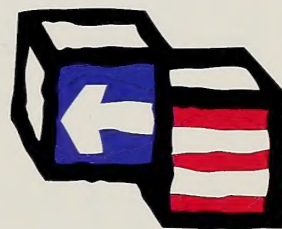
Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Reserve
aTX361
.H57P33
1994



POR UNA SANA GENERACION

Nutrition Education for Parents



PADRES HISPANOS EN ACCION POR UNA SANA GENERACION

El calendario de información nutricional La Buena Nutrición Promueve la Salud fue producido como un componente de Padres Hispanos en Acción Por Una Sana Generación, un proyecto de educación nutricional de 18 meses de duración realizado por American Home Economics Association, patrocinado por la donación recibida de Kraft General Foods con asistencia adicional del Head Start Bureau. El objetivo de este proyecto es proveer información, culturalmente específica a los padres hispanos de Head Start, procedientes de tres grupos culturales: Mexico-Americanos, Puertorriqueños y Centro Americanos.

El calendario refuerza los mensajes de tres videos de educación nutricional en español, también producidos por el proyecto. Estos videos, uno para cada grupo meta, introducen en una forma culturalmente adecuada la información nutricional que contiene el calendario. Una guía de educación nutricional para padres (en inglés) ha sido preparada para instruir personal de Head Start, padres, y otros en el uso de este material. Asi mismo provee información adicional y planes detallados sobre cómo desarrollar los conceptos presentados en el video y el calendario.

Todos los materiales han sido producidos de acuerdo con los resultados de estudios de necesidades realizados en centros seleccionados de Head Start que tienen una alta concentración de los grupos culturales enfocados. Ademas, porciones del video fueron filmadas en estos centros de Head Start. Los materiales fueron examinados en otros centros para comprobar su eficacia en cuanto a contenido, apariencia, utilidad y contexto cultural.

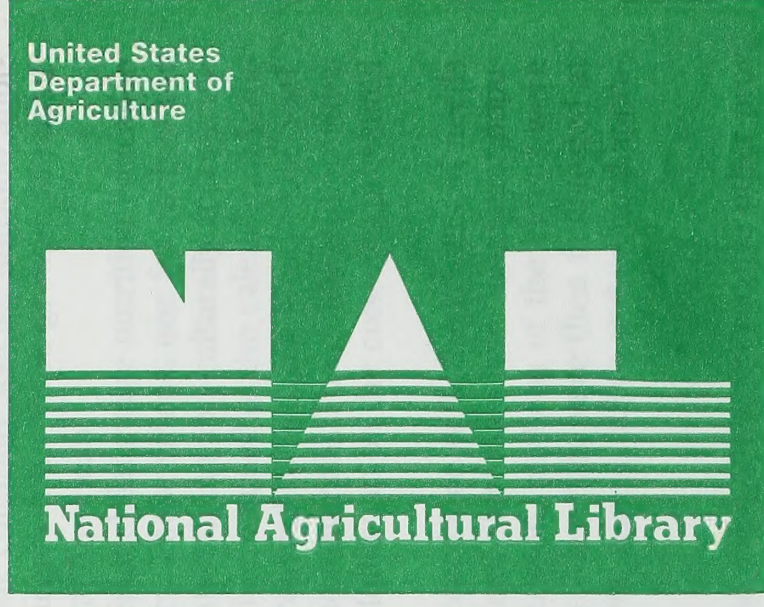
Para obtener copias adicionales de estos calendarios, o recibir otros materiales relacionados con el proyecto, puede dirigirse a:

HEAD START PUBLICATION CENTER
P.O. Box 26417
Alexandria, VA 22313-0417

The La Buena Nutrición Promueve la Salud nutrition information calendar has been produced as a component of Padres Hispanos en Acción por una Sana Generación, an 18-month project of The American Home Economics Association. The goal of this project is to provide information to Hispanic Head Start American, Puerto Rican, and Central American families. The calendar also produced by the project targeted groups, introduce in another way the nutrition information through a guide, in English, has been prepared for parents, and others in the use of additional detailed lesson plans in both the video and the calendar. All materials were produced in assessments conducted at selected locations of the target groups. In filmed at these Head Start center control sites to evaluate their appropriateness.

To obtain additional copies of the project materials, please write to:

HEAD START PUBLICATIONS CENTER
P.O. Box 26417
Alexandria, VA 22313-0417



RECONOCIMIENTOS

[ACKNOWLEDGMENTS]

Los empleados de Padres Hispanos en Acción Por Una Sana Generación agradecidos, reconocemos la valiosa colaboración y árduo trabajo realizado por el comité asesor, cosultores, y amigos. [The staff of Padres Hispanos en Acción Por Una Sana Generación gratefully acknowledges the invaluable collaboration and dedicated hard work of its advisory committee, consultants, and friends]:

Comité Asesor [Advisory Committee]

Ruth Dow, Ph.D., R.D., C.H.E., Eastern Illinois University
Sally Koblinsky, Ph.D., University of Maryland
Judith Rodríguez, Ph.D., R.D., C.H.E., University of North Florida
Miriam Rodríguez, Ph.D., C.H.E., University of Puerto Rico,
profesora retirada [retired professor]
Martha L. Lopez, Ed.D., C.H.E., University of California
Cooperative Extension
Idel Suarez, Ph.D., L.D., Nutrition Consultant, Tampa, FL

Ex-Oficio:

Kathleen McMahon, Ph.D., R.D., Kraft General Foods Foundation
Mildred R. Garcia, Hispanic Policy Development Project
Martha Poolton, Ed.D., USDA, Food & Consumer Service
Denise Sofka, R.D., M.P.H., Maternal & Child Health Bureau,
Public Health Service, DHHS
Susan Weber, Head Start Bureau Liaison, Special Assistant to
the Commissioner (Administration for Children, Youth,
& Families, DHHS)

Consultores Especiales [Special Consultants]

Calendario [Calendar]
Contenido [Content]—Felicita R. Bernier, M.S., R.D.;
Patricia A. Bernstein, M.S., R.D., L.N.
Diseño y Producción [Design and Production]—Pragma
Vision Technology
Evaluación [Evaluation]
Charles Teller, Ph.D., Pragma Corporation

Material Educativo [Educational Materials]

John Patrick Passino, M.P.H., C.H.E.S., USDA,
Food & Consumer Service

Asi mismo agradecemos a las personas que voluntariamente se ofrecieron para la producción fotográfica del calendario [Likewise, we thank the persons who volunteered to participate in the production of the photographs for the calendar]:

Adultos [Adults]: Sandra Albán, Miguel A. Díaz, Sandra Funes, Pedro Del Granado, Mirna Gálvez, Sergio Gálvez, Dolores Hernández, Marcela Loor, Xilema Orellana, Laura Ortiz y Miriam Quisqueya Rodríguez.

Niños [Children]: Natalie Fitz, Stephanie Fitz, Nancy Funes, Kenny Hernández, Erica Molina y Jesús Rodríguez.

Extendemos las mas expresivas gracias, a padres, niños y personal de Head Start que participaron en este proyecto [We specially wish to thank the parents, children, and staff at the Head Start Centers who participated in this project]:

Gulf Coast Community Action Services, Houston, TX
Delmar Head Start Center

League of United Latin American Citizens (LULAC),
New Haven, CT

Fair Haven and Hill Head Start Centers

Higher Horizons Head Start Center, Falls Church, VA
Arlington Community Action Program, Arlington, VA
Reed Center

Personal [Staff]

Cándida Espallat de Rodríguez, Directora del Proyecto
[Project Director]
Mary K. Garber, Asociada del Proyecto [Project Associate]
Gladys Gary Vaughn, Ph.D., C.H.E., Supervisora del Proyecto
[Project Monitor]
Mercedes Castillo, Voluntaria [Volunteer]



**LA BUENA NUTRICION PROMUEVE
LA SALUD**



INGREDIENTES:

- 2 libras de piernas y pechugas de pollo (sin piel)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de agua
- 2 tomates, cortados en trozos
- 3/4 taza pimienta verde (chile dulce), picado
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1/4 taza cilantro (culantro), picado
- 2 dientes de ajos, majados
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de arroz
- 1 lata de 8 onzas de guisantes verdes (arvejas)
- 4 onzas de aceitunas rellenas, si lo desea
- 1/4 taza de pasas, si lo desea

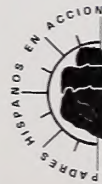
Dore el pollo con aceite en una olla grande a fuego moderado. Añada el agua, tomates, pimiento verde, cebolla, ajos, cilantro y sal. Baje el fuego. Cuando el pollo esté cocido, retírelo de la olla. Mientras el pollo esté fuera de la olla, manténgalo en el refrigerador. Al caldo que queda en la olla, añada el arroz, los guisantes y las aceitunas.

Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que el arroz absorba el caldo, 15 a 20 minutos.

Añada el pollo cocido y las pasas.
Cocine por otros 15 minutos.

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	</						

Para una buena nutrición, consume alimentos variados todos los días.



**EL HIERRO AYUDA A PREVENIR
LA ANEMIA**





FEBBERO

199

DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

The image shows a decorative endpaper with a repeating pattern of small purple squares. The squares are arranged in a grid, with each square occupying a portion of a larger light gray square. The pattern is consistent across the entire visible area, creating a textured, woven appearance. The purple color is a deep, muted shade, and the light gray background is a soft, off-white tone. The overall effect is a subtle, geometric design.

GALLO PINTO
(6 Porciones)

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de arroz crudo
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 pimiento verde pequeño, picado
- 2 cucharadas sal
- 3 tazas de agua caliente
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 pimiento verde pequeño, picado
- 1 diente de ajo, majado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de perejil o cilantro, picado
- 2 tazas de frijoles (habichuelas, porotos) negros, cocidos y escurridos

PREPARACION:

Caliente una cucharada de aceite en una olla grande y añada 1/2 taza de cebolla picada, la mitad del pimiento verde y la sal. Añada el arroz y dórelo por cinco minutos, moviendo constantemente. Agregue 3 tazas de agua caliente. Cubra y cocine a fuego lento por 25 minutos. Mientras el arroz esta cocinando, caliente una cucharada de aceite en una sartén a fuego lento. Agregue el resto de la cebolla y pimiento, y el ajo, oregano, perejil o cilantro y dore por un minuto. Agregue los frijoles moviendo constantemente por 5 minutos, o hasta que las habichuelas esten casi secas. Añada el arroz cocido y mezcle bien.

Algunos de los alimentos que contienen hierro son: leguminosas (Ej. frijoles) carnes, pescados, mariscos, hojas de color verde intenso, cereales de grano entero, panes integrales y frutas secas.



www.healthyfood.com

www.healthyfood.com



AL COCINAR, LIMITE LAS GRASAS
Y EL ACEITE



Lave todos los ingredientes antes de cor-
tarlos. Muela en una licuadora. En envase
con tapa guarde en la nevera el sofrito que
vaya a usar durante los próximos días y
congele el resto en otro envase.



**HACER EJERCICIO
REGULARMENTE PUEDE AYUDAR
A EVITAR EL SOBREPESO**



DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

A grid of 50 small green squares arranged in 10 rows and 5 columns. The squares are evenly spaced and cover the entire page area.

PESCADO CON TOMATES

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de sal
- 2 libras de bacalao, fresco o congelado
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 6 tomates medianos, rebanados
- 3 cebollas medianas, rebanadas
- 2 dientes de ajo molido
- 1 limón

PREPARACION:

Adobe el bacalao con la sal y el limón. Pongalo en la refrigeradora por una hora. En una sartén, sobre fuego moderado, caliente el aceite y añada los tomates, la cebolla y el ajo. Añada el pescado. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que el pescado esté cocido.

Este plato delicioso se puede servir con arroz blanco y ensalada de vegetales variados frescos, crudos o cocidos.

Manejar un peso adecuado, le puede ayudar a evitar o controlar diabetes y alta presión.





**LOS NIÑOS NECESITAN CALCIO PARA EL
CRECIMIENTO NORMAL Y PARA MANTENER
HUESOS Y DIENTES FUERTES**

BATIDO DE NARANJA (CHINA) (4 Porciones)

INGREDIENTES:

- 3 tazas de agua fría
- 1 taza de leche en polvo (descremada) o 1 litro de leche fresca descremada
- 6 onzas de jugo de naranja (china) concentrado, congelado
- 4 cubitos de hielo
- azucar al gusto

PREPARACION:

Mezcle el agua con la leche en polvo para formar 4 tazas de leche. En una licuadora, bata la leche, jugo de naranja concentrado y los cubitos de hielo.

En lugar del jugo concentrado de naranjas, puede usar variedad de frutas según su preferencia, cortadas en pedazos y siguiendo la misma forma de preparación, tales como:

papaya
cerezas
melón
guineo maduro
zapote
guanábana
fresas
piña

Aumento el calcio en sus comidas con el uso de leche, queso, yogur, brécol (broccoli) y hajas de color verde intenso, panes y cereales de grano entero.






































**LAS FRUTAS Y VEGETALES SON BUENAS
FUENTES DE VITAMINAS Y FIBRAS**





JUNIO

199__

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						
						
						
						
						

**CINCO AL DIA ENSALADA
DE FRUTAS FRESCAS**
(6 Porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de peras, cortadas en pedazos
- 1 taza de fresas, cortadas en pedazos
- 1 taza de melón, cortado en pedazos
- 1 taza de bananas (guineos) maduras, picadas
- 1/2 taza de pasas
- 1 taza de yogur (bajo en grasa)

PREPARACION:

En un tazón, mezcle todos los ingredientes.

Use otras frutas según su preferencia para variar esta receta.



Los vegetales y las frutas son mas sabrosos y baratos en tiempo de cosecha.

**TOME MUCHA AGUA ESPECIALMENTE
DURANTE LAS EPOCAS DE CALOR**



AGUAS FRESCAS DE LA EPOCA:

- En la licuadora, muela 2 tazas de cualquier fruta y verdura, quitándole las semillas si es necesario, con 8 cubos de hielo, 1 taza de agua y un poco de azúcar si es que necesita.

Si desea una agua fresca a la Mexicana, agregue agua hasta llenar una jarra de medio galón.

- Pruebe las aguas frescas de: melón, sandía, papaya, tuna (fruta de nopal), apio, pepino, membrillo. Combine naranja, toronja y mandarina.
- Vegetales como pepinos o apio se pueden agregar a las frutas. La lista de las frutas para el sabor de las aguas frescas es tan grande como su imaginación.

**AGUAS FRESCAS DE
FRUTAS COCIDAS:**

- Hierva por 15 minutos dos membrillos, agréguete 2 manzanas, hierva otros 5 minutos. Deje enfriar.
- Muela en la licuadora, vacíe en una jarra y agréguete un poco de azúcar y mas agua hasta hacer medio galón.

Otras aguas frescas se pueden preparar de frutas secas y de hierbas.

Los jugos de frutas son buena selección de líquidos porque proveen vitaminas y minerales.



**LAS FRUTAS Y VEGETALES SON
MERIENDAS NUTRICIONALES**





DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

The image displays a 7x5 grid of squares. The pattern is as follows:

- Row 1: All squares are light gray.
- Row 2: The first square is purple; the remaining four are light gray.
- Row 3: All squares are light gray.
- Row 4: The first square is purple; the remaining four are light gray.
- Row 5: All squares are light gray.
- Row 6: The first square is purple; the remaining four are light gray.
- Row 7: All squares are light gray.

zanahoria
apio
coliflor
brécol
pimiento
pepino

Ofrezca variedad de meriendas nutricionales, bajas en grasas, sal y azúcares.



**PLANIFICA SUS COMIDAS, LE
AHORRA TIEMPO Y DINERO**



INGREDIENTES:

- 3/4 libra de carne magra (sin grasa), molida, de res, pavo, ó pollo
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 lata de 16 onzas de frijoles (habichuelas) cocidos
- 1/4 cucharadita de ají en polvo
- 12 tortillas
- 1 taza de tomates cortados
- 1 taza de lechuga, picada
- 1/2 taza de queso mozzarella, bajo en grasa rallado
- 3/4 taza de salsa para tacos

PREPARACION:

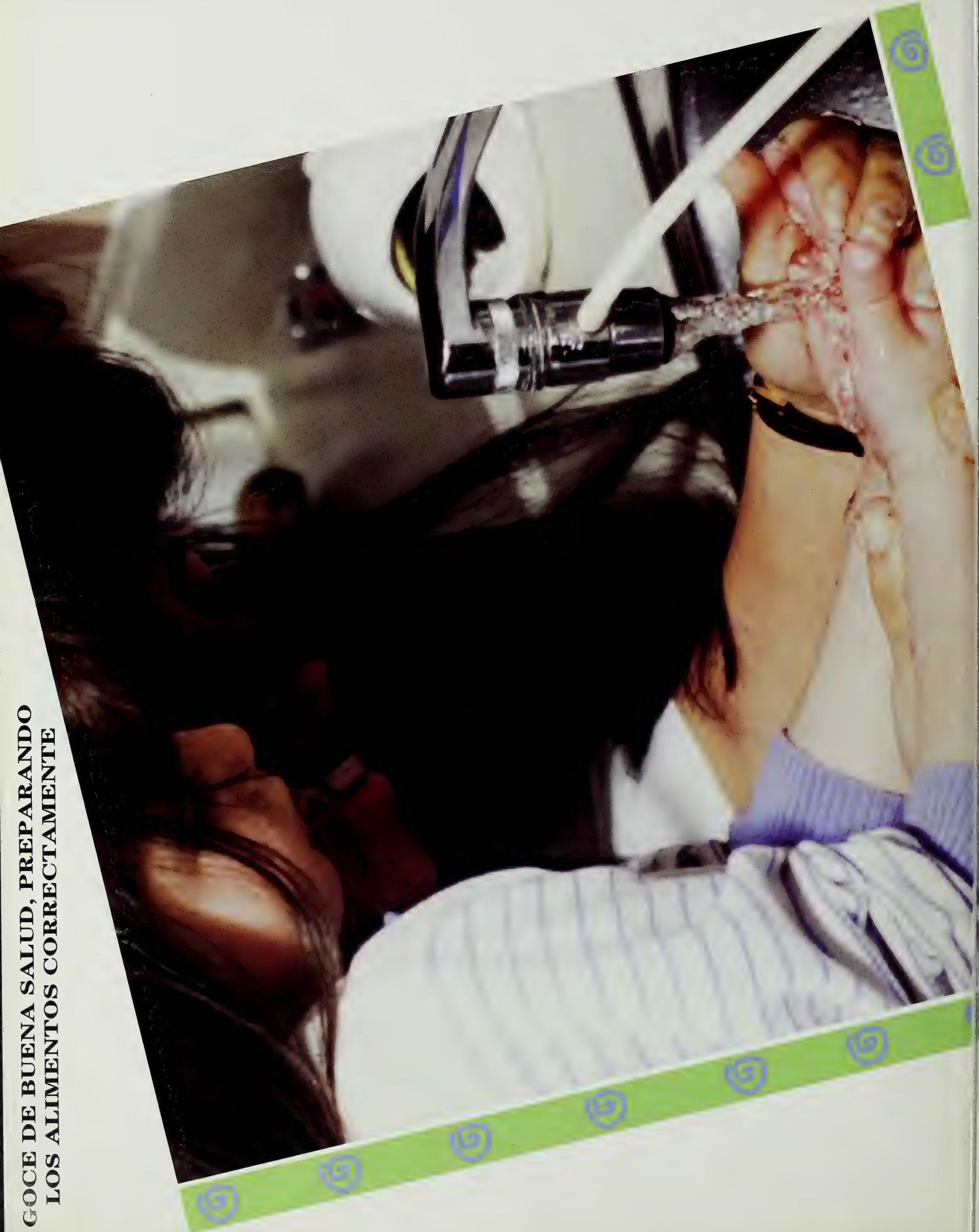
Ponga la carne y la cebolla en una sartén a fuego moderado. Escurre la grasa que se produce y mezcle la carne con las habichuelas y el ají en polvo. Cocine por 20 minutos. Caliente las tortillas a fuego lento en el comal, sin aceite, volteando a ambos lados, manteniéndolas suaves.

Sírva en medio de una tortilla, añadiendo luego los tomates, la lechuga, el queso y la salsa de taco. Doble la tortilla con la mezcla adentro.

Los niños aprenden observándole. Sea un buen ejemplo para ellos.



**GOCCE DE BUENA SALUD, PREPARANDO
LOS ALIMENTOS CORRECTAMENTE**



INGREDIENTES:

- 2 libras de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel
- 6 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de cilantro (culantro), picado
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta, si lo desea
- 16 tortillas de harina
- 1 taza de salsa para tacos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal

PREPARACION:




































Corte la pechuga de pollo en rebanaditas largas. Adobe el pollo con 6 cucharaditas de jugo de limón, el comino, la sal y la pimienta. Ponga en la refrigeradora por unos 10 minutos. En otro tazón, mezcle la salsa para tacos, el jugo de limón y el cilantro. En una sartén, caliente el aceite y agregue el pollo. Cocine por unos 5 minutos, ó hasta que esté bien cocido. Sirva con tortillas y la salsa para tacos.

A 10x5 grid of yellow squares on a white background. The grid consists of 10 rows and 5 columns. Each row contains 5 yellow squares, and each column contains 10 yellow squares. The squares are arranged in a regular, repeating pattern.

**ENSEÑE A SUS NIÑOS A CUIDAR SUS
DIENTES DESDE LA INFANCIA**





DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
						
						
						
						
						

**HABICHUELAS (FRIJOLES)
COLORADAS GUISADAS**
(8 Porciones)

INGREDIENTES:

- 1 libra de habichuelas (frijoles) coloradas
- 8 tazas de agua
- 1/2 libra de calabaza mondada y cortada en pedazos pequeños
- 1/4 taza de tomate picado o salsa de tomate
- 2 cucharadas de sofrito
- 1 cucharadita de sal

PREPARACION:

Lave las habichuelas (frijoles) y póngalas en agua por 4 a 5 horas. Descarte el agua del romojo y añada las ocho tazas de agua. Cocine a fuego alto hasta que hierva. Baje el fuego y cocine hasta que estén casi blandas, alrededor de 1 hora. Añada la calabaza, el tomate, el sofrito, y la sal y siga cocinando hasta que la calabaza esté cocida (unos 5 minutos). Para niños pequeños puede hacer un caldo espeso del guiso de habichuelas, majando con tenedor o licuadora. Les encantará comerlo con taza y cucharita.



Para evitar caries dentales, no acueste al niño con el biberón. Aliméntelo usando taza desde los seis meses de edad.



**AL COMPARTIR SUS TRADICIONES CON LOS
NIÑOS, ESTIMULE EL ORGULLO POR SU CULTURA**



DICIEMBRE

199

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO

ARROZ CON LECHE

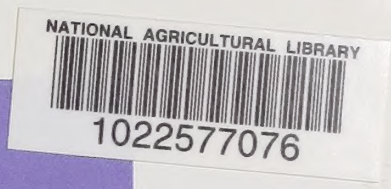
(6 Porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz crudo
- 4 tazas de agua tibia
- 1 lata de 13 onzas de leche evaporada (descremada)
- 2 palitos de canela o 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1-1/2 tazas de leche fresca (descremada)
- 3/4 taza de azúcar
- 1/2 taza de pasas, si lo desea

PREPARACION:

En una olla grande, cocine el arroz y el agua con los palitos de canela. Cubra y hierva en fuego moderado por unos 15 minutos. Añada la leche evaporada, la leche fresca, el azúcar y las pasas. Cocine a fuego lento por 20 minutos, moviendo con una cuchara de madera constantemente.



Mantengamos en la tradición: el ejercicio y la buena nutrición.





El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, sigla en inglés) prohíbe en sus programas la discriminación basada en raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, impedimento físico o mental, creencia política, estado civil o familiar. (No todas estas prohibiciones aplican a todos los programas.) Las personas con impedimentos que necesitan medios alternativos de comunicación (como braille, letras de imprenta grandes, cintas grabadas, etc.) para obtener información acerca de los programas del USDA deben ponerse en contacto con nuestra oficina de Comunicaciones, llamando al (202) 720-5881 (voz) o al (202) 720-7808 (TDD).

Para presentar una queja, escriba al Secretario de Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Washington, DC 20250, o llame al (202) 720-7327 (voz) o al (202) 720-1127 (TDD). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es un empleador que ofrece oportunidad igual de trabajo.

Printed by the Food and Consumer Service,
U.S. Department of Agriculture,
in Cooperation With the Head Start Bureau

Octubre de 1994